BERENJENAS RELLENAS DE ATUN

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Muy económico

Descripción:

Como habéis podido comprobar, en mis recetas en muchas no echo sal, me acostumbre de pequeña a comer sin sal.

Ingredientes para 2 personas :

- 2 Berenjenas,
- 1 lata de atún,
- queso rallado
- 4 palitos de cangrejo
- harina
- leche desnatada
- mantequilla

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Se corta la punta de las berenjenas y se abren por la mitad. Con un cuchillo le hago cuadros a las 2 mitades y las meto un poco al horno, solamente con calor arriba para que se hablande y las pueda vaciar. Cuando estén vacías se echa la carne de la berenjena en una sartén con un poco de mantequilla, se echa el atún escurrido y los 4 palitos de cangrejo contado en rodajas, se mezcla todo bien. Se echa 2 cucharadas rasas de harina y un vaso de leche, se remueve todo bien. Se va removiendo todo bien y cuando este echa la bechamel se echa encima de las berenjenas y encima el queso rallado, se mete al horno hasta que el queso este tostado o derretido